

УДК 796.8

## **ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

*А. А. Комардина*

*курсант 4 курса*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина,*

*243 взвод*

*Научный руководитель: И. И. Лопатин,*

*старший преподаватель*

*кафедры физической подготовки*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

Силовая деятельность человека связана с проявлением максимальных силовых возможностей в экстремальных ситуациях. Развитие силы у большей части населения планеты не является самоцелью, это, пожалуй, стремление к достижению высокой работоспособности, сохранению и укреплению здоровья [1, с. 12]. Причем физическая выносливость и показатель определенного уровня силовых возможностей проявляются практически в любых видах двигательной деятельности человека.

Силовое троеборье, то есть пауэрлифтинг, выступает одним из основных видов спорта, способствующих развитию ведущих физических качеств спортсмена, а также оказывающих значительное воздействие на наибольшее количество вовлекаемых мышечных групп, что отражается в быстром и эффективном развитии общих силовых качеств спортсмена. Пауэрлифтинг включает в себя три основных базовых упражнения: приседание со штангой на спине; жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Каждое из упражнений приводит в действие конкретную группу мышц, в связи с чем они носят универсальный характер и могут применяться как в других видах спорта, так и самостоятельно.

Рост результатов суммы троеборья возможно увеличить за счет индивидуальной отработки каждого соревновательного упражнения в отдельности, однако тренировочная система подготовки пауэрлифтера не может отдавать преобладающее значение какому-либо одному упражнению, процесс физического воздействия должен быть пропорционально распределен между всеми элементами данного атлетизма.

В. В. Кострюков отмечает: «Силовые виды спорта всегда были популярны среди спортсменов и людей, стремящихся вести здоровый образ жизни.

В последние десятилетия это направление в спорте развивается особенно бурно, широкое распространение получили такие относительно новые виды, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, бенч пресс, армрестлинг» [2, с. 101]. Издавна выделяются и такие представители человечества, которые целенаправленно стремятся развивать и совершенствовать функциональные способности организма. Спорт для них является неотъемлемой частью жизни, а улучшение показателей силы и выносливости выступает приоритетной целью в формировании своих физических качеств. К данной категории можно отнести профессиональных спортсменов, пауэрлифтеров, бодибилдеров.

Стоит отметить, что пауэрлифтинг включен в программу Параолимпийских игр в виде одного упражнения — жим штанги лежа без экипировки.

---

1. Минов М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов // Вестн. КГПУ им. В. П. Астафьева. 2010. № 2. С. 37–42. [Вернуться к статье](#)

2. Кострюков В. В., Пьянзин А. И. Специальная силовая подготовка пауэрлифтеров на основе упражнений с переменными отягощениями : монография. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. 154 с. [Вернуться к статье](#)